



NOVINKY PRE

**ROZHOVOR
S ADÉLOU
A DALIBOREM
GONDÍKOVÝMI**

**PRAHOU
V BÍLÉ STOPĚ**

**NOVÉ TRENDY
OSVĚTLENÍ**

**SOLÁRNÍ
ELEKTRÁRNY
V PRAZE**

**KŘÍŽOVKA
O HODNOTNÉ
CENY**

Jsme energie tohoto města

Jsme energie tohoto města



IPRE

OBSAH

- 3 **ÚVODNÍ SLOVO**
- 4 – 5 **NOVINKY PRE**
Zjednodušené platby
a minimum administrativy
Jednoduché stěhování
- 6 – 7 **ROZHOVOR**
Povídání s Adélu
a Daliborem Gondíkovými
o českém fenoménu kutilství
- 8 **ROZVOJ MĚSTA**
Kabelovod pod Vltavou
- 9 **CENY ELEKTŘINY
PRO ROK 2008**
- 10 **TIPY PRO DOMÁCNOST**
Rady jak zdravě větrat
bez zbytečných ztrát
- 11 **BYTOVÝ DESIGN**
Nové trendy osvětlení
a tipy na vhodné žárovky
- 12 – 13 **ROZHOVOR**
Rozhovor s Paulem van
Dykiem – DJskou jedničkou
- 14 **EKOLOGICKÝ PROJEKT**
Solární elektrárny v Praze
- 15 – 17 **KAM V PRAZE**
I v Praze se dá jít na běžky
– tipy na zajímavé trasy
Nordic walking
- 18 **ZDRAVÍ**
Jak si prodloužit v zimě šedé
a krátké dny a načerpat
potřebné světlo pomocí
fototerapie
- 19 **KRÁSA**
Několik dobrých rad jak
pečovat v zimě o svou pleť
- 20 **RECEPTY**
Když vás návštěva překvapí,
určitě se budou hodit recepty
na rychlé pohoštění
- 21 – 24 **ZÁBAVA**
Sudoku, kvízy pro nejmenší,
vědomostní test o Praze
a křížovka o hodnotné ceny
firmy Electrolux

Vážení zákazníci, milí čtenáři,

také v tomto roce od nás – vašeho dodavatele elektrické energie v hlavním městě Praze – dostáváte v nejnovějším vydání časopisu PREfórum informace k tématu energie.

Přinášíme přehled aktuálních sazeb a produktů i informace o nejnovějších trendech v úsporách energie. Ve spolupráci s MF DNES jsme pro vás otestovali bezpečnost a efektivnost elektrických svíček na vánoční stromečky. Na stránkách PREfóra naleznete také zajímavé rozhovory, články pro pobavení, kuchařské tipy i křížovku o zajímavé ceny. S liberalizací energetického trhu začala přeměna monopolního trhu v tržní prostředí. Na českém trhu působí tři velcí dodavatelé elektrické energie a Skupina Pražská energetika (PRE) je jedním z nich. Naše společnost zaujímá významnou pozici, a to především na svém domácím území – v Praze. Novým konkurenčním výzvám se vůbec nebráníme a jsme na ně připraveni. I přes rostoucí konkurenční prostředí ceny elektřiny v posledních letech výrazně stoupají. Hlavním důvodem je silný celosvětový „hlad“ po energiích, kvůli kterému v globalizovaném světě, a tedy i v České republice, ceny primárních zdrojů (ropy a zemního plynu) doslova explodují. S nimi pak rostou i ceny elektřiny. Tyto cenové spirály společně se změnami klimatu a stále častějšími přírodními katastrofami vyžadují novou energetickou politiku – odklon od primárních zdrojů a příklon k obnovitelným zdrojům energie. PRE se aktivně podílí na možných perspektivách českého energetického trhu a je si vědoma své společenské odpovědnosti vůči obyvatelům i budoucím generacím. PRE je společnost s bohatou tradicí. Byla založena před 110 lety a od té doby se stala jedním z nejmodernějších dodavatelů elektrické energie v České republice. Využívá nejnovějších technologií, aby svým zákazníkům zajistila permanentní spolehlivé dodávky. Ve srovnání s Evropou zde dosahujeme skutečně špičkové úroveň.

PRE nevěnuje svou pozornost výhradně technologickému pokroku, ale zároveň si klade za cíl stále zlepšovat služby poskytované zákazníkům. To je pro nás zásadní výzva. Rychlost obsluhy ve všech třech pobočkách Zákaznického centra se v tomto roce dále významně zlepšila. Nabízíme větší výběr elektronických služeb – zákazníci PRE mohou v současné době řadu věcí vyřídit prostřednictvím internetu z pohodlí domova či kanceláře. Moderní odečítací metody, jako roční odečet, vedou k významným úsporám času našich zákazníků. Kromě tří poboček Zákaznického centra je našim zákazníkům k dispozici také Poradenské středisko, kde lze získat informace o efektivnosti využívání energií, jak je možné snížit náklady na elektřinu a aktivně přispět k ochraně životního prostředí.

Chtěli bychom Vám poděkovat za přízeň, kterou jste nám v letošním roce věnovali a přejeme Vám krásné prožití vánočních a novoročních svátků, hodně zdraví, úspěchů a životní energie v roce 2008.



Uwe Benkendorff

Dipl.-Ing. Uwe Benkendorff
Ředitel divize Prodej & Strategie



Řešení z pohodlí domova

PRE nabízí široké využití internetu, jehož pomocí nyní můžete vyřešit většinu záležitostí spojených s odběrem elektřiny. Vedoucí Zákaznického servisu Ing. Tomáš Veselý k tomu říká: „Snažíme se zjednodušit zákazníkovi komunikaci s námi, zbavit ho zbytečné administrativy a pochopitelně také šetřit jeho čas.“

Na webové stránce www.pre.cz najdete všechny potřebné informace a formuláře. Pomocí chráněného přístupu přes aplikaci Můj zákaznický účet můžete navíc pracovat z pohodlí domova i se svými osobními údaji. Tak je možné zařídit například změnu jména, adresy, kontaktních údajů, výše záloh, platebního způsobu nebo bankovního spojení pro přímé inkaso. Aplikaci Můj zákaznický účet si můžete aktivovat na adrese

www.pre.cz/mujucet.

Můj zákaznický účet je výhodný také pro ty, kteří mají několik odběrných míst v rámci PRE, nebo pro ty zákazníky, kteří svoji nemovitost pronajímají. Mohou si zkontrolovat jak všechny platby, tak i spotřebu,

případně změnit výši záloh, aniž by museli kamkoli chodit.

„Pomocí internetu lze opravdu vyřešit téměř vše, a tak by se měl zákazník přesvědčit, dříve než vyrazí do našeho Zákaznického centra, jestli mu tento způsob neulehčí práci,“ doplňuje Tomáš Veselý. V případě, že skutečně nelze některou záležitost vyřešit po internetu, můžete se obrátit na naši Zákaznickou linku 267 055 555. Pokud opravdu není zbylí a je nutné dostavit se do Zákaznického centra PRE osobně, pak rozhodně využijte možnosti objednat se telefonicky či po internetu, vyhnete se tak zbytečnému čekání. Vybrat si můžete nejen hodinu, ale i pobočku našeho Zákaznického centra, která se vám hodí nejlépe.

ELEKTRONICKÁ FAKTURA

Trápí vás přeplněná schránka? Jste dlouhodobě mimo domov nebo vás pracovní povinnosti nečekaně odvelely na druhý konec republiky a do schránky, kde na vás číhají složenky a faktury, se hned tak nedostanete? Právě pro vás je tady možnost zajistit si bezplatně službu elektronické faktury. Můžete si ji nechat posílat e-mailem nebo si ji prohlížet v aplikaci Můj zákaznický účet. Svoje platby tak budete mít stále pod kontrolou. Tuto službu získáte prostřednictvím www.pre.cz/elfa.

Nespornou výhodou elektronické fakturace je značné urychlení celého procesu, protože vyúčtování obdržíte v tentýž den, kdy je faktura vystavena. Díky legislativě je elektronická faktura platným daňovým dokladem, což jistě ocení zejména podnikatelé.

„Většina našich zákazníků obsluhuje své bankovní účty přes internet nebo po telefonu, což v kombinaci s naší aplikací Můj zákaznický účet znamená, že zákazník vše vyřídí okamžitě, bez čekání a bez nutnosti kamkoli chodit. Navíc nám elektronickou fakturou pomáhá šetřit přírodu a sobě zjednodušuje archivaci dokumentů,“ vysvětluje vedoucí Zákaznického servisu.

FAKTURA JEDNOU ROČNĚ

Přistoupili jsme také ke změně frekvence fakturování.

„Hlavním důvodem byl výsledek průzkumu, který ukázal, že zákazníci preferují roční interval vyúčtování,“ říká Tomáš Veselý. Odečet i fakturace se tedy budou provádět už jen jednou ročně.

Každé stěhování s sebou nese kromě jiných starostí také běhání po úřadech, tedy spoustu často vyčerpávajících administrativních úkonů. Snažíme se proto svým zákazníkům situaci ulehčit – nyní už nemusíte kvůli přehlášení elektroměru nikam chodit.

Pokud měníte bydliště nebo chcete přehlásit svůj původní elektroměr na jiného odběratele nebo člena rodiny, je možné všechno provést pomocí internetu. Potřebné informace včetně formuláře najdete na webové stránce www.pre.cz/stehujemese. Kdo se nechce spoléhat pouze na elektronické médium, může si formulář vytisknout a poslat jej poštou. Obě varianty mají tu nespornou výhodu, že není nutná vaše osobní návštěva Zákaznického centra.

Ulehčíme vám stěhování



Stěhujete-li se mimo Prahu, zůstaňte i nadále zákazníkem Pražské energetiky a využijte široké nabídky služeb, které vám poskytuje. Vzdálenost od Prahy není žádnou překážkou. Bezplatně si zařídíte dodávku elektřiny od PRE také na chatu či chalupu. Změnu dodavatele můžete provést elektronicky nebo korespondenčně, a pokud nám udělíte plnou moc, vyřídíme vše za vás.

Došly Vám nápady,
co nadělit svým blízkým pod stromeček?

**DARUJTE JIM ELEKTŘINU
PROSTŘEDNICTVÍM DÁRKOVÉHO
KUPONU**

Ten si můžete vyzvednout v našem Zákaznickém centru

Podrobnosti najdete na
www.pre.cz/kupon





Už šest let provází sourozenecká dvojice Adéla a Dalibor Gondíkoví oblíbený „kutilský“ pořad Rady ptáka Loskutáka.

Jsme národ kutilů

Patří mezi nejoblíbenější tváře televizní obrazovky a v současné době jsou asi nejpobulárnější sourozeneckou dvojicí u nás. Jejich denní program je nabitý a šířka jejich aktivit opravdu úctyhodná. Adéla i Dalibor účinkují v televizi, v rádiu a samozřejmě nezanedbávají ani divadelní prkna.

Do povědomí široké veřejnosti se zapsali například moderováním na rádiu Frekvence 1 nebo v pořadu Snídaně s Novou. Následovaly nabídky na vlastní pořady, které se záhy začaly těšit velké posluchačské a později i divácké oblibě. Jmenujme například úspěšnou Gondix Family na Evropě 2, GoGo šou a zejména Rady ptáka Loskutáka v televizi Nova, které se na televizní obrazovce „drží“ už šest let.

Jak se dostane herecká a moderátorská dvojice k pořadu typu Rady ptáka Loskutáka?

A: Celkem jednoduše. Už dlouho předtím jsme s Daliborem spolupracovali s televizí Nova a poté,

co jsme odešli ze Snídaně s Novou, požádala nás produkce, abychom si vymysleli nějaký nový pořad.

Dalibora okamžitě napadlo kutilství. Zprvu mě to dost pobavilo a brala jsem ten nápad spíše s humorem, ale pak jsem si řekla: „Proč vlastně ne?“ A vidíte, přibližně milion diváků to baví každý týden už šest let.

D: Já už si to ani nepamatuju, prostě jsme se na tom domluvili s vedením Tv Nova a všechny nás to strašně baví. Doufáme, že i diváky.

Kdy byl vyslán první pořad a s jakými představami jste do něj šli?

A: Přiznám se, že jsem tomu ze začátku moc nevěřila. Navíc jsem

si myslela, že tam nebudu moct uplatnit svůj smysl pro legraci... Měla jsem prostě dojem, že nám to lidi nebudou moc baštit. Ale ono se ukázalo, že jim to vůbec nevadí. Naopak. Píší nám, jak se jim styl našeho podání líbí. Tak ťukáme pro jistotu na dřevo každý týden.

D: Já si v duchu říkal, že pořad nevydrží víc než dva roky...

Co je vám z nabízených témat nejbližší?

A: Mě osobně nejvíc baví novinky všeho druhu, ale ze všeho nejraději navštěvuji různé interiéry a samozřejmě byty. Právě tam hledám inspiraci pro vlastní bydlení. Myslím, že by se v tom vyžívala asi každá ženská.

D: Určitě modelářství, mašinky, autodráha a tak. Taky domácnost a rady k bydlení a celkově věci, které se týkají bydlení.

Vyzkoušeli jste něco z rad a návodů a s jakým výsledkem?

A: Uvařila jsem už spoustu jídel podle Ivana Vodochodského, ale od něj to bylo vždycky lepší. Možná to bylo i tím, že jsem jeho recept druhý den zapoměla a musela jsem trochu improvizovat. Další odvětví, které mě zajímá, je zahrádka.

D: Vždycky, když se vracím z natáčení, pokud to tedy jen trochu jde, zkusím to, čím jsme se v pořadu zabývali. Třeba teď doma buduju podlahu, přesně takovou, o které jsme točili.

S jakou největší „šileností“ (perpetuum mobile například) jste se setkali?

D: Jeden chlapík vymyslel něco jako topení bez topení. Využíval cirkulace vzduchu a vyvrтал si díru v paneláku. V životě jsem nic takového neviděl a vůbec nechápu, jak to fungovalo. Ale on byl spokojen.

Dříve museli kutilové vyrábět to, co nebylo vůbec k sehnání. Dnes je ale trh docela slušně zásobený. Proč podle vás kutilů neubývá?

A: Na to se ptám celých šest let. Možná se nechceme nechat potupit tím, že si tak jednoduchou věc musíme jít koupit. Máme z toho pak větší radost a možná za to dáme také

o pár haléřů méně. Řekla bych, že takhle soutěživost typu: „To bych vyrobil taky“, je doménou hlavně mužů. My ženy jsme jiné a tyhle věci neřešíme. Prostě si skočíme do obchodu a radost z výrobku máme i tak.

D: Jsme prostě kutilský národ. Bydlím kousek od Hornbachu a ten je od božího rána do pozdních večerních hodin narvaný k prasknutí. Češi prostě mají zlatý ruce. A není to jen tím, že by chtěli pořád šetřit.

Dovedli byste se pustit do všeho, o čem ve svém pořadu hovoříte, nebo je něco, s čím raději nechcete mít něco společného?

A: Já bych se určitě do ničeho nepouštěla. Vždy, když radíme, že to zvládne každý, tak se v duchu musím smát. Určitě bych odborný dozor vyžadovala. I když musím přiznat, že takové háčkování, pletení a třeba montování nábytku podle návodu mě fakt baví. Dál moje schopnosti nesahají.



D: Já bych šití, háčkování, stříhání a lepení radši přenechal odborníkům. Jo a pak taky kout železo nemůžu. V kovárně v Rožnově pod Radhoštěm mi málem upadla ruka.

Dokážete si představit, že by z našeho života vymizela elektrická energie?



A: To už si opravdu představit nedokážu.

D: Vůbec!!! Musel bych si pomoci sám ebonitovou tyčí a liščíím ohonem! Jsem na elektřině úplně závisle! Doma mám takovejch věcí. I když na bubny můžu hrát i bez ní, naštěstí.

Jak by to podle vás nakonec dopadlo?

A: Možná by se našla nějaká jiná energie, teda doufám.

D: Byla by v noci všude tma a přes den by nejezdily tramvaje...ale chodili bychom zase častěji do lesa na procházky.

Bliží se Vánoce – jaká jsou vaše největší přání?

A: Abychom byli všichni zdraví.

D: Abychom se měli rádi a byli k sobě slušní. To mi stačí.



Jsme energie tohoto města

Energie bude proudit pod Vltavou



Práce na novém kabelovodu pokračují. Díky němu budou mít obyvatelé Smíchova stále dostatek elektrické energie.

Řidiče jedoucí po Strakonické směrem do centra možná zaujaly stavební práce u Vltavy, které probíhají od listopadu loňského roku. Vysvětlení je jednoduché – v těchto místech vyrůstá pod taktovkou PREdistribuce část nového energetického propojení obou břehů Vltavy.

Práce v podzemí není rozhodně jednoduchá, protože kabelovod na smíchovské straně prochází velmi nesourodými horninami. Další problém, který museli projektanti řešit, byla blízkost jiných inženýrských sítí. Za zmínku

stojí například původní a stále funkční litinový vodovod, který byl vybudován už v roce 1890.

ELEKTŘINA SPOJÍ BŘEHY

Druhou část budoucího propojení najdete mezi botelem Admirál a Trojickou ulicí. I tady se stavitelé musejí vyrovnávat s komplikacemi. Kabelovod totiž povede pod starou zástavbou v historické části

Výstavba v Praze se stále rozrůstá a nové bytové domy a obchodní nebo rezidenční centra rostou v našem hlavním městě jako houby po dešti. Spotřeba elektrické energie a především požadavky na její spolehlivou dodávku tak výrazně stoupají. Proto se PRE, přesněji řečeno její dceřiná společnost PREdistribuce, rozhodla na situaci zareagovat a pustila se do budování energetického propojení mezi Smíchovem a Novým Městem.

města, místy s hustou dopravní sítí a samozřejmě také pod Vltavou. Přibližně uprostřed řeky probíhá geologický zlom, který vytvořil údolí Vltavy, a proto musí být použity rozdílné dobývací metody. Na této trase jsou totiž tři zcela odlišné geologické formace. Tam, kam se stroje nedostanou nebo převažují tvrdé křemence, musí nastoupit trhavina. Práce na tomto 410 m dlouhém kabelovodu zdárně pokračují, a tak bude možné už od ledna 2009 zajistit ještě spolehlivější dodávku elektřiny pro potřeby stále se rozvíjejícího Smíchova.

Karel Miklušák, foto archiv PRE

BEZPLATNÉ PORADENSTVÍ

Potřebujete poradit ohledně vytápění, klimatizace, ohřevu vody, osvětlení či vaření? Chcete hospodárně využívat elektřinu nebo efektivně použít alternativní zdroje energie? Hledáte nezávislého odborníka, který vám navíc poradí zdarma?

PŘIJĎTE DO PORADENSKÉHO STŘEDISKA PRE

NA HROUDĚ 1492/4, PRAHA 10, TEL. 267 053 157, 267 053 159

PROVOZNÍ DOBA: PO – ČT 9.00 – 18.00

www.pre.cz/poradenstvi

CENY ELEKTRINY PRO ROK 2008

CENA SILOVÉ ELEKTRINY (jednotlivé produkty lze kombinovat pouze s distribučními tarify, které jsou uvedeny ve stejném sloupci)

PRODUKT		KOMFORT KLASIK 24	KOMFORT AKU 8	KOMFORT KOMBÍ 16	KOMFORT PŘÍMOTOP 20	KOMFORT TČ 22	KOMFORT VÍKEND
ve vysokém tarifu	Kč/MWh	1 728,00 (2 056,32)	1 774,00 (2 111,06)	1 778,00 (2 115,82)	1 783,00 (2 121,77)	1 783,00 (2 121,77)	2 122,00 (2 525,18)
v nízkém tarifu	Kč/MWh		1 195,00 (1 422,05)	1 435,00 (1 707,65)	1 515,00 (1 802,85)	1 501,00 (1 786,19)	1 382,00 (1 644,58)
měsíční poplatek	Kč/měs.	38,00 (45,22)	38,00 (45,22)	38,00 (45,22)	38,00 (45,22)	38,00 (45,22)	38,00 (45,22)

CENA ZA DISTRIBUCI ELEKTRINY*

DISTRIBUČNÍ SAZBA		D01d	D02d	D25d	D26d	D35d	D45d	D55d***	D56d	D61d
ve vysokém tarifu	Kč/MWh	2 225,66 (2 648,54)	1 693,77 (2 015,59)	1 638,62 (1 949,96)	667,87 (794,77)	67,67 (80,53)	32,40 (38,56)	12,66 (15,07)	32,40 (38,56)	2 567,93 (3 055,84)
v nízkém tarifu	Kč/MWh			12,69 (15,10)	10,66 (12,69)	10,66 (12,69)	10,66 (12,69)	10,66 (12,69)	10,66 (12,69)	10,66 (12,69)

Měsíční plat za příkon podle velikosti hlavního jističe před elektroměrem

do 3x10 A nebo do 1x25 A včetně	Kč/měs.	6,00 (7,14)	30,00 (35,70)	42,00 (49,98)	81,00 (96,39)	90,00 (107,10)	99,00 (117,81)	24,00 (28,56)	99,00 (117,81)	6,00 (7,14)
nad 3x10 A do 3x16 A včetně	Kč/měs.	10,00 (11,90)	48,00 (57,12)	67,00 (79,73)	130,00 (154,70)	144,00 (171,36)	158,00 (188,02)	38,00 (45,22)	158,00 (188,02)	10,00 (11,90)
nad 3x16 A do 3x20 A včetně	Kč/měs.	12,00 (14,28)	60,00 (71,40)	84,00 (99,96)	162,00 (192,78)	180,00 (214,20)	198,00 (235,62)	48,00 (57,12)	198,00 (235,62)	12,00 (14,28)
nad 3x20 A do 3x25 A včetně	Kč/měs.	15,00 (17,85)	75,00 (89,25)	105,00 (124,95)	203,00 (241,57)	225,00 (267,75)	248,00 (295,12)	60,00 (71,40)	248,00 (295,12)	15,00 (17,85)
nad 3x25 A do 3x32 A včetně	Kč/měs.	19,00 (22,61)	96,00 (114,24)	134,00 (159,46)	259,00 (308,21)	288,00 (342,72)	317,00 (377,23)	77,00 (91,63)	317,00 (377,23)	19,00 (22,61)
nad 3x32 A do 3x40 A včetně	Kč/měs.	24,00 (28,56)	120,00 (142,80)	168,00 (199,92)	324,00 (385,56)	360,00 (428,40)	396,00 (471,24)	96,00 (114,24)	396,00 (471,24)	24,00 (28,56)
nad 3x40 A do 3x50 A včetně	Kč/měs.	30,00 (35,70)	150,00 (178,50)	210,00 (249,90)	405,00 (481,95)	450,00 (535,50)	495,00 (589,05)	120,00 (142,80)	495,00 (589,05)	30,00 (35,70)
nad 3x50 A do 3x63 A včetně	Kč/měs.	38,00 (45,22)	189,00 (224,91)	265,00 (315,35)	510,00 (606,90)	567,00 (674,73)	624,00 (742,56)	151,00 (179,69)	624,00 (742,56)	38,00 (45,22)
nad 3x63 A	Kč/A/měs.	0,60 (0,71)	3,00 (3,57)	4,20 (5,00)	8,10 (9,64)	9,00 (10,71)	9,90 (11,78)	2,40 (2,86)	9,90 (11,78)	0,60 (0,71)
nad 1x25 A	Kč/A/měs.	0,20 (0,24)	1,00 (1,19)	1,40 (1,67)	2,70 (3,21)	3,00 (3,57)	3,30 (3,93)	0,80 (0,95)	3,30 (3,93)	0,20 (0,24)

CENA DALŠÍCH SLUŽEB **

	Kč/MWh	221,61 (263,72)	221,61 (263,72)	221,61 (263,72)	221,61 (263,72)	221,61 (263,72)	221,61 (263,72)	221,61 (263,72)	221,61 (263,72)	221,61 (263,72)
--	--------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

SOUHRNNÁ CENA ZA ELEKTRINU

CENA ZA SPOTŘEBOVANOU ELEKTRINU

ve vysokém tarifu	Kč/MWh	4 175,27 (4 968,57)	3 643,38 (4 335,62)	3 634,23 (4 324,73)	2 663,48 (3 169,54)	2 067,28 (2 460,06)	2 037,01 (2 424,04)	2 017,27 (2 400,55)	2 037,01 (2 424,04)	4 911,54 (5 844,73)
v nízkém tarifu	Kč/MWh			1 429,30 (1 700,87)	1 427,27 (1 698,45)	1 667,27 (1 984,05)	1 747,27 (2 079,25)	1 733,27 (2 062,59)	1 733,27 (2 062,59)	1 614,27 (1 920,98)
měsíční platba	Kč/měs.	38,00 + plat dle příslušné hodnoty jističe (45,22 + plat dle příslušné hodnoty jističe s DPH)								

Ceny uvedené tučně jsou bez DPH, ceny uvedené v závorkách jsou včetně DPH.

Souhrnné ceny a ceny včetně DPH slouží pouze k orientaci zákazníka, byly vypočteny z cen bez DPH a zaokrouhleny.

* dle cenového rozhodnutí ERÚ č. 10/2007 (pro distribuční soustavu provozovanou PREdistribuce, a.s.)

** jedná se o součet ceny systémových služeb, ceny na podporu z obnovitelných zdrojů, kombinované výroby elektřiny a tepla, cena za činnost zúčtování Operátora trhu s elektřinou, a. s., dle cenového rozhodnutí ERÚ č. 9/2007 a daň z elektřiny dle zákona č. 261/2007 Sb.; platí se za každou spotřebovanou MWh, a to ve VT i NT

*** tato distribuční sazba platí pro odběrná místa, na kterých bylo tepelné čerpadlo zprovozněno do 31. 3. 2005

Úspora energií je jednou z priorit snad všech domácností. S nastávající zimou se ale neubráníme zvyšujícím se nákladům na bydlení. Naplno začala topná sezona, která výrazně ovlivňuje výslednou částku na faktuře za energie, a tak se snažíme teplem v bytě neplýtvat. Často ovšem na úkor zdraví.

Zateplování domů a výměna oken je jednou z cest, jak zamezit zbytečným únikům tepla. Často se však stává, že ve snaze co nejvíce ušetřit, odmítáme větrat. Pouštět drahé teplo ven by přece bylo trestuhodným plýtváním. Neuvědomujeme si ale, že tím můžeme negativně ovlivnit zdraví své rodiny. Právě dostatečná výměna vzduchu je zárukou zdravého bydlení.

ŠETŘIT NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ

Větrat se zkrátka musí, ale i větrání by mělo mít svůj řád. Odborníci tvrdí, že výměna vzduchu v místnosti by měla proběhnout každé dvě hodiny.

Zdravé větrání



Jenže málokdo z nás je ochoten se této rady držet. Větrání bychom v každém případě měli věnovat větší pozornost. Při běžném užívání bytu, tedy při vaření, praní nebo koupání, se nadměrně zvyšuje vlhkost vzduchu. Zejména u objektů, které mají kvalitní tepelné izolace a dobře těsnící okna, pak vlhkost při absenci větrání nemá kam uniknout. To jednoznačně nahrává výskytu plísní, které mohou negativně ovlivnit zdraví obyvatel a zanechat stopy i na vnitřním zařízení bytu nebo domu. Měli bychom tedy vědět, že ve snaze snížit tepelné ztráty není eliminace větrání tou správnou cestou. Šetřit se nesmí za každou cenu.

VĚTRÁNÍ BEZ ZBYTEČNÝCH ZTRÁT

Důležité je tedy vědět, jak efektivně větrat s co nejmenší ztrátou. Větrání by mělo být krátké a intenzivní. Studený čerstvý vzduch, který dovnitř vpustíme, se v místnosti rychle ohřeje od nábytku i stěn, takže teplota příliš neklesne a vy se nemusíte obávat velkých ztrát. Naopak mrháním peněz i energií je mít pootevřené okno, kdy teplý vzduch uniká ven pomalu, ale neustále, čímž vychladnou i stěny a vnitřní vybavení bytu. Ani pootevřená mikroventilace u plastových oken problém zcela nevyřeší. Zajišťuje totiž jen minimální provětrávání místnosti.

NOVÉ BYTY A DOMY

Majitelům novostaveb nebo rekonstruovaných objektů doporučují odborníci montáž centrálního větracího zařízení s rekuperací tepla. To funguje na jednoduchém principu. Vydýchaný teplý vzduch aktivně odváděný z místnosti slouží k ohřevu přiváděného čerstvého vzduchu. Čerstvý venkovní vzduch navíc prochází filtrem, čímž se zamezuje prašnosti, které se při klasickém větrání nevyhneme. Neměli bychom si však větrací systémy plést s běžnou klimatizací. Ta pracuje pouze s vnitřním vzduchem v místnosti.

VÁNOČNÍ ŘETĚZY

Blíží se vánoční svátky a v obchodech je nepřeberné množství vánočních dekorací, při jejichž výběru byste se neměli řídit jen cenou, ale také bezpečností a spolehlivostí. Abychom vám ušetřili nepříjemná překvapení, připravili jsme ve spolupráci s MF Dnes nezávislý test vánočních řetězů. S výsledky testu se můžete seznámit na webových stránkách www.pre.cz/vanocnitest a testované výrobky si můžete prohlédnout v našem Poradenském středisku.





Nové trendy osvětlení

Vytvořit příjemnou atmosféru, pozitivně naladit, to vše dokáže vykouzlit tak obyčejné, ale životu potřebné světlo. Pokud mu pořídíte lákavý designérský šat, upoutá i za denního světla a stane se ozdobou vašeho pokoje.

Nejrůznější přehlídky, veletrhy a festivaly bydlení a bytových doplňků nás přesvědčují o tom, že návrháři věnují tématu osvětlení čím dál víc pozornosti. Poslední trendy nabízejí celou řadu neozmanitějších návrhů, které mají hodně blízko k uměleckým artefaktům, ať už v podobě geometrického minimalismu, retro stylu aristokratické elegance či organických křivek přírodního makrosvěta. Vždy však s technickými parametry 21. století, kdy životnost, účelnost a ekologie jdou ruku v ruce s originalitou a krásou.

Podle zařízení bytu, místa instalace světelného zdroje a naší představy si můžeme vybírat z mixu inspirací a stylů. Stále vyhledávané jsou

úpravy ze skla, porcelánu a kovu. Ostatní části jsou většinou chromové, hliníkové či měděné. Blyskavé, lesklé povrchy podporují zrcadlové efekty, matné zklidňují celek a nechají vyniknout výraznému detailu.



TRADICE A MODERNA

Stínidla mají různé podoby, jako například koruny ze skleněných korálků, rostlinné zahrady, měsíčního osvětlení, plastových, skleněných nebo papírových zeměkouli, mlhoviny, bublin, reflektorů, oblouků, tubusů a průmyslově i romanticky vypadajících tvarů. Jsou obrovská i miniaturní, měkká i pevná, většinou v módně bílém koloritu. Objevují se také v kontrastu s černou či jemným dekorem v pastelu.

TEPLÉ SVĚTLO

Nejen vkusný lustr, lampa nebo stínidlo zajistí příjemnou atmosféru domova. Důležité jsou také samotné žárovky nebo zářivky. Stejně jako denní světlo tak i to umělé má různé barevné spektrum. Vnímání světla je velmi



Stolní lampa nemusí být jen zdrojem světla, ale je i vkusným doplňkem.

individuální, je to otázka citění i vkusu. Někdo má rád spíše žlutavé světlo, jiný preferuje chladnější tóny bílé. Kupujeme-li žárovky, je dobré si předem ujasnit, kam je umístíme. Například zářivky o vysoké barevné teplotě jsou nevhodnější pro čtení a hodí se také pro osvětlení kanceláří i jiných pracovišť. Umožňují totiž kontrastní vidění, neunavují oči a podporují psychický i fyzický výkon. Žářivky o standardní barevné teplotě vyzařují příjemné nažloutlé světlo, ale ke čtení se příliš nehodí. Opticky ale zateplí běžné prostory domácnosti.

Jsme energie tohoto města

„Budiž trance!“, pravil Paul van Dyk



Když se řekne Paul van Dyk, většině fanoušků taneční hudby se rozsvítí červená kontrolka s nápisem TRANCE. Tento styl taneční hudby, charakterizovaný ostrými rytmickými beaty a rychlostí okolo 130-150 BPM (beats per minute – úderů za minutu), má kořeny v dobách samých počátků elektronické hudby. Tehdy se v německých průmyslových oblastech začala industriálně orientovaná elektronická scéna mísit v životadárné synergii s první hudbou taneční vlny.

Padla berlínská zeď a objevily se první undergroundové kluby a v té době ještě neznámý Paul Matthias z Eisenhüttenstadtu začal pouštět hudbu v podzemním berlínském klubu Tresor a objevoval svět, o kterém do té doby snil pouze na večírcích u ilegálně kopírovaných nahrávek.

Nyní se střihem přenesme o sedmáct let kupředu. Je pátek 14. září 2007 a v pražské T-Mobile Areně se

k prasknutí naplněný parket a plné hlediště nemůže dočkat největší hvězdy večera. Co se událo během té doby, jak se z Paula Matthiase stal Paul van Dyk? Prožil nespočet turné a absolvoval nespočet vystoupení po celém světě. Mnohokrát navštívil Prahu, vydal několik alb, vytvořil několik hudebních projektů, spolupracoval s mnoha velikány světové extratřídy. A hlavně – definoval styl, kterému se říká trance. Před jeho

pražským koncertem si s námi povídal v útulně vybavené šatně a vůbec nevypadal jako namyšlená hvězda.

Vítejte zpátky v Praze, Paule, jsme rádi, že jste tady. Přijel jste odehrát koncert v rámci turné, nebo máte na Prahu nějaké speciální vzpomínky?

Byl jsem v Praze už mnohokrát během komunismu. Byla to jediná země, kam jsem se mohl podívat! Když jsem vyjel z Východního Německa, pokaždé to

bylo sem, do Prahy. V první polovině devadesátých let jsem pak často hrával v klubu Radost FX. Je pro mě vždy svátkem se sem vracet a dnešek není výjimkou.

Dnešní koncert se odehrává ve velké hale, očekává se návštěva několika tisíc lidí. Máte raději velké haly, nebo spíše klubové akce a jejich specifickou atmosféru?
V klubech samozřejmě hrávám také a mám rád obojí. Je úplně jedno, jestli mě poslouchá sto, pět tisíc, nebo patnáct tisíc lidí. Vždycky jsem z toho nadšený a vždycky odevzdávám na pódiu stoprocentní práci. Takže počet lidí v publiku u mě nehraje roli.

Co si myslíte o svých fanoušcích, jací jsou?

Spousta z nich samozřejmě stárne se mnou. Pamatuju si je ještě z té hektické doby před patnácti lety v Radosti FX – a vidíte? Jsou stále se mnou! A pak je tu samozřejmě spousta mladších, které má hudba osloví, a proto to taky dělám. Nemůžu jim tedy říct nic jiného než: Díky že se mnou zůstáváte, že se mnou jste. Vážím si vás!

T-Mobile Arena se rozduněla trancem i tancem.

Když se řekne „trance“, spouště lidi se vybaví právě vaše jméno. Jste pionýrem tohoto hudebního stylu a měl jste možnost pozorovat a spoluutvářet jej od počátků až do dneška. Jak se celá scéna změnila? Nepoužívám výraz „trance music“. Já dělám hudbu, která v sobě spojuje velké množství různých prvků. Pokud tomu budete říkat určitým specifickým názvem, vždy vás to bude omezovat. Je třeba si uvědomit, že ve všech hudebních

stylech dochází k neuvěřitelnému vývoji a taneční hudba není výjimkou. Elektronická hudba začala v rámci malé subkultury a teď tvoří globálně největší část kultury mladých. Po celou dobu své existence je tvořena s využitím těch nejmodernějších technologií, každý den se přijde na něco nového, ozývají se nové zvuky – a ozvěny tohoto trendu lze slyšet i v mé hudbě.

Vaše poslední album InBetween obdrželo velmi příznivé kritiky. Spolupracovali jste na něm s umělci mnoha zvučných jmen, byli to například David Byrne, Rea Garvey, nebo Wayne Jackson...

Jak se s nimi spolupracuje?

Čerpáte z nich inspiraci?

Samozřejmě! Já mám velmi přesnou představu o tom, jak by měla znít hudba, která se mi líbí.

Největší zábava je pak ty představy porovnávat s těmito lidmi, diskutovat o nich, a upravovat je do finální podoby. Výsledný produkt je něco jako fúze obou představ.

Kromě úspěšných DJských vystoupení máte za sebou také spoustu producentské práce. Co máte raději a čemu se chcete v budoucnosti věnovat víc?
Obojí mám rád stejně, nedokázal bych dělat jen jedno a toho druhého se vzdát. Mé schopnosti a dovednosti v producentské oblasti ovlivňují mou tvorbu v oblasti DJingu a všechno, co jsem se naučil a stále učím při hraní desek, ovlivňuje moji vlastní hudbu. Rád bych ale trochu zvolnil, možná budu tedy méně cestovat a méně hrát a budu mít víc času na hudbu, která by třeba mohla trochu zpomalit, aby si u ní lidé odpočinuli.



Elektrárnu napájí slunce



cihlového domku a vysoce energeticky náročný provoz ordinace přiměly majitele přemýšlet o tom, jak tyto náklady postupně minimalizovat. „Nejdříve jsme uložili mezi krokve střechy šestnácticentimetrovou vrstvu kamenné vaty. Dalším krokem byla výměna oken za plastová. Jako jeden z prvních domů v Praze jsme

Počítačový návrh možného provedení solární elektrárny v areálu Toulcova dvora.

Již téměř tři roky nabízí Pražská energetika svým zákazníkům energii z obnovitelných zdrojů. Odběratelé ekologického produktu PREKO přispívají na jejich rozvoj zvláštní desetihalérovou přírůžkou ke každé spotřebované kilowatthodině.

Když se k takto nasporeným penězům připočte ještě příspěvek od Pražské energetiky ve výši téměř dvě stě tisíc korun, vystačí to už k podpoře zajímavého energetického projektu – třeba na výstavbu menší sluneční elektrárny. Malá solární elektrárna například vznikla v rodinném domku v Záběhlicích, kde MUDr. Viktor

Zavřel provozuje i svoji zubařskou praxi. Fotovoltaické panely vyrábí elektrickou energii a dodávají ji do distribuční sítě. Zároveň se takto získaná elektřina používá pro provoz ordinace i domácnosti. Tím se významně snižují náklady na bydlení i podnikání. Právě vysoké provozní náklady na vytápění původně neizolovaného

doměk odizolovali minerální vatou v deskách nalepených přímo na zdivo,“ vysvětluje MUDr. Viktor Zavřel. Náklady na vytápění celého domku těmito kroky snížil na polovinu. Teplou vodu pro zubní ordinaci pak pomáhá ohřívát šest metrů čtverečních slunečních kolektorů, které během i průměrně slunečného dne dokážou vyrobit pro ordinaci potřebných tři sta litrů teplé vody denně.

ÚSPORNÉ I ŠETRNÉ

Rok se s rokem sešel a MUDr. Viktor Zavřel bilancuje: „Během léta vyrobí elektrárna při běžném počasí okolo 15 kWh denně, při zatažené obloze okolo 5 kWh. Naopak za celý prosinec vyrobilo zařízení jen 26 kWh elektřiny,“ uvádí. Celoroční provoz malé fotovoltaické elektrárny Záběhlice přinesl výrobu 2,08 MWh elektrické energie dodané do distribuční sítě, což představuje zhruba polovinu roční spotřeby jeho ordinace. Tento model elektrárny nebude v Praze jistě poslední. Podobný projekt pravděpodobně vznikne na ekologické farmě v Toulcově dvoře v Hostivaři.

Není Vám lhostejná kvalita životního prostředí? Chcete se podílet na budování obnovitelných zdrojů elektřiny?

PODPOŘTE EKOLOGICKOU VÝROBU ELEKTŘINY

Chcete-li jednoduchým způsobem podpořit rozvoj ekologického získávání elektrické energie, zvolte **tarif PREKO**. Přispějete tak pomocí zvláštní přírůžky ve výši 0,10 Kč za kWh bez DPH na podporu projektů budování obnovitelných zdrojů energie.

Více informací naleznete na www.pre.cz/preko



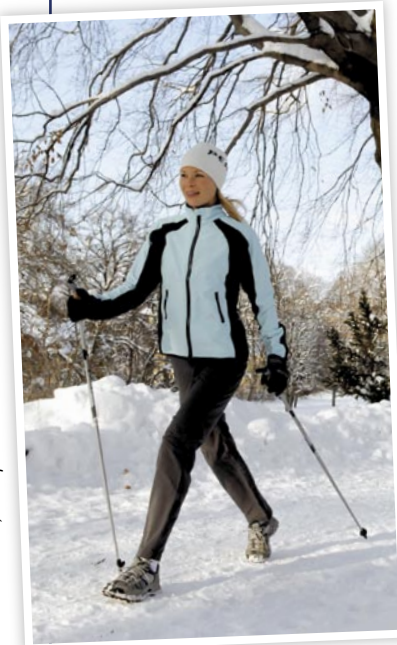


Smíchovského nádraží až na sídliště Barrandov se stalo snadno přístupné i z jižní části našeho města. Také Stromovka je vyhledávaným a dobře dostupným místem, kam běžkaři vyrážejí. Právě tady se pořádá v zimních měsících běžkařský maraton, jehož trasa pak pokračuje podél Vltavy. U běžkařů je ale díky krásné přírodě a romantickému údolí lemovanému skalami nejoblíbenějším terénem Divoká Šárka a velmi příjemným místem pro tento zimní sport je samozřejmě i obora Hvězda.

Prahou v bílé stopě

Přestože se v Praze bílý sníh dlouho neudrží a pro většinu z nás je spíš pro zlost než pro radost, jsou mezi námi taci, kteří si oblékají běžkařské vybavení už doma v Praze a s prvním sněhovým popraškem vyrážejí za bílou stopou. I v našem hlavním městě jsou totiž místa, kam se dá vyrazit na běžky

a milovníci zimních sportů nemusí čekat na víkend nebo dovolenou. Potkat v pražské tramvaji člověka oblečeného v plné běžkařské výbavě není nic neobvyklého. Jedním z oblíbených a známých míst, kam Pražané vyrážejí na běžkách, je Prokopské údolí. Prodloužením tramvajových linek č. 12 a 20 ze



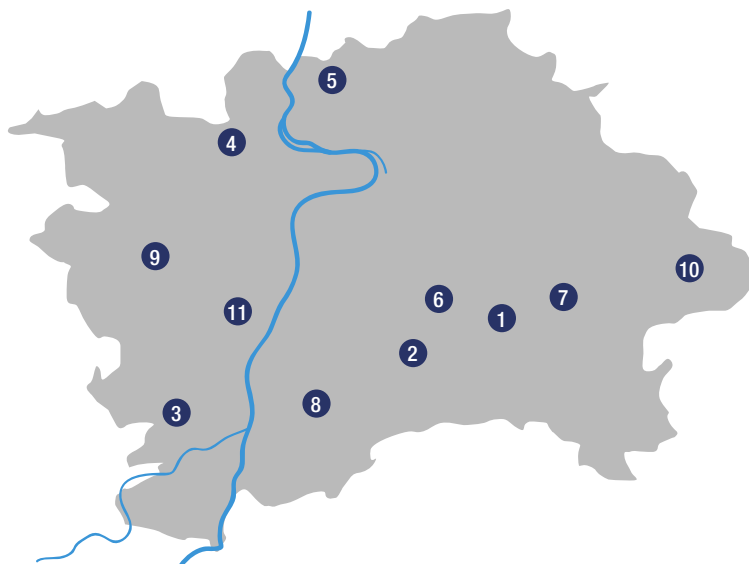
Alida Horváthová, foto profilmedia.cz

Zdravé hůlky do kapsy

Pro toho, kdo neholduje běžkám nebo se nechce trmáčet pražskou tramvají s celým vybavením, máme jiný a jistě také zajímavý tip. Tímto sportem je nordic walking, který se v poslední době těší oblibě i u nás. Původně byl nordic walking letní přípravou běžkařů-závodníků na zimní sezonu, časem se ale proměnil ve sport, který mohou aktivně provozovat lidé snad všech věkových kategorií. Za kolébku nordic walkingu je označováno Finsko. O popularitu tohoto sportu se pak postaraly studie, které zkoumaly vliv této sportovní aktivity na organismus. Zjistilo se, že nordic walking zvyšuje fyzickou kondici, pomáhá snížit tělesnou hmotnost a posiluje zároveň i svalstvo horní části těla. Popularita nordic walkingu se brzy rozšířila po celé Skandinávii a poté i do západní, střední a jižní Evropy. Hůlky pro nordic walking jsou teleskopické (a tudíž dobře skladné) a vyrábějí se z hliníku nebo karbonu. Za špičku v kvalitě jsou díky své lehkosti považovány právě karbonové hole, které jsou zároveň také nejdražší. Při výběru je dobré brát v úvahu nejen jejich váhu, ale také posoudit, jak dobře se vám drží. Věřte, že hůlky jsou dobrou investicí do vašeho zdraví a i tady v Praze jsou místa, kde je můžete hojně využít.

Praha dosud neobjevená

Zima v Praze, to je pro mnohé děsivá představa rozbředlého sněhu na chodnicích, namrzlých silnic a dopravních kolapsů. Přesto i naše hlavní město skrývá kouzelná místa, kde bílý sníh křupe pod nohama, kde narazíte na stopy vysoké zvěře a kde můžeme na chvíli zapomenout na své starosti. Zkuste si udělat výlet nebo vycházku po některém z jedenácti pražských přírodních parků.



1 PŘÍRODNÍ PARK ŘÍČANKA

Nachází se kolem Říčanského potoka mezi Běchovicemi a Uhříněvsí. Najdete zde střídání typu krajiny, památné stromy, pozůstatky kdysi velmi rozsáhlé soustavy rybníků. Dostanete se sem buď z Dubče, nebo z Uhříněvsí. Celým parkem vás provede modrá turistická značka i popsaná naučná stezka.

2 PŘÍRODNÍ PARK BOTIČ – MILIČOV

Rozkládá se v těsném sousedství velkých sídlišť Petrovice a Jižní Město. Tvoří dokonalý kontrast „betonové krajiny“ a starých hospodářských objektů uprostřed přírody. Najdete tu památkově

chráněné stavby, např. Pitkovický dvůr, zvoničku v Pitkovicích, Koničkův mlýn či dvůr Štít. Dostanete se sem od stanice metra „C“ Háje. Parkem vás provedou červená a zelená turistická značka.

3 PŘÍRODNÍ PARK RADOTÍNSKO – CHUCHELSKÝ HÁJ



Jde o jedno z nejzajímavějších území pražských přírodních parků, jeho část už zasahuje do CHKO. Je plný zkamenělin, které byly objeveny až při těžbě vápence v tomto prostoru. Chuchelskou oblastí vede žlutá turistická značka i mnoho neoznačených cest, a proto je pro turisty velmi oblíbeným místem. Oproti tomu Radotínským údolím vede bohužel frekventovaná silnice, a tak je třeba si procházku raději předem naplánovat za pomoci mapy.

4 PŘÍRODNÍ PARK ŠÁRKA – LYSOLAJE



Šárka je oblíbenou procházkovou trasou už téměř dvě stě let a je nejstarší přírodní rezervací. Park se vine po trase Šáreckého potoka přibližně od přehrady Džbán po jeho soutok s Vltavou. Autobusy z Dejvické jezdí přímo do Šáreckého údolí a celým parkem vás provede soustava turistických značek.



5 PŘÍRODNÍ PARK DRAHAŇ – TROJA

Tato lokalita se rozkládá na území Troje, Bohnic, Čimic a Ďáblic a zahrnuje i známé Drahaňské údolí. Najdete tu mnoho památek, vyhlídkových míst a soustavu krátkých i poměrně dlouhých procházkových tras. Turistické značky zde netvoří ucelený systém, ale nabízejí vám mnoho krásných tras na výběr. Výlet můžete spojit i s návštěvou Stromovky na druhém vltavském břehu, která je s Trojou spojena lávkou.

6 PŘÍRODNÍ PARK HOSTIVAŘ – ZÁBĚHLICE

Osou přírodního parku je tok Botiče mezi Hostivařskou přehradou a Hamerským rybníkem v Záběhlicích. Východní část tvoří Hostivařský lesopark s přehradou – jeden z nejvýznamnějších rekreačních areálů v Praze. Přirozeným centrem přírodního parku je Hostivař s dobrým autobusovým i tramvajovým spojením. Jako východisko lze zvolit i Záběhlice, Petrovice, popřípadě Háje.

7 PŘÍRODNÍ PARK ROKYTKA

Tímto parkem protéká stejnojmenná řeka, která je třetím největším a nejdelším vodním tokem na

území Prahy. Součástí parku je také chráněné území Mejto, které zahrnuje velmi významné historické lokality v okolí Kralovic a přehradní nádrž Na Markétě. Zatímco do Kralovic vás dovede červená turistická značka z Uhříněvsi do Koloděj, Mejto leží mimo značené turistické trasy. Průchod podél Rokytky z Kralovic do Nedvězí je sice trochu obtížnější, ale autobusy MHD se lze pohodlně dostat do Nedvězí, Kralovic i Koloděj.

8 PŘÍRODNÍ PARK MODŘANSKÁ ROKLE – CHOLUPICE

V jedné části zahrnuje přírodní park zalesněné návrší Šance s výraznými pozůstatky keltského opida. Najdete tu také velké množství pramenů a studánek. Místy park přiléhá k souvislé zástavbě sídliště, jinde přechází v dosud více méně volnou krajinu. Turisticky značená je jen část parku, ale díky množství polních a lesních cest je dobře průchozí celé území přírodního parku.

9 PŘÍRODNÍ PARK KOŠÍŘE – MOTOL

Tento přírodní park najdete na území historických pražských parků, zahrnující například statek Cibulka, dominantou území je tabulová hora Vidoule. Přírodní park je většinou



obklopen zástavbou a jediná turistická trasa v této oblasti vede po žluté značce, nejzajímavější místa však leží mimo ni. Pohodlné spojení poskytují tramvaj do Košíř.

10 PŘÍRODNÍ PARK KLÁNOVICE – ČIHADLA

Klánovické lesy jsou tradičním vycházkovým místem s hustou sítí cest (včetně turisticky značených stezek a cyklotras), s okružní naučnou stezkou, s dětským hřištěm a řadou odpočívadel. Najdete tu lesy, mokřady, louky... Cestu je výborné zahájit vláčkem, který vás dovezde až do Klánovic.

11 PŘÍRODNÍ PARK PROKOPSKÉ A DALEJSKÉ ÚDOLÍ



Je to nejmladší z pražských přírodních parků a zasahuje nejseverněji výběžek Českého krasu. Park sice svírají sídliště Barrandov a Velká Ohrada, dosud si však uchovává i kontakt s volnou krajinou. Procházejí tudy tři turisticky značené cesty a dvě naučné stezky. Mimo značené cesty zůstávají výšiny Dívčích hradů. Na Barrandovské sídliště jezdí tramvaj nebo trasa metra B – stanice Radlická a Nové Butovice.

AROMATERAPIE PRO ZDRAVÍ A POHODU

Zpříjemněním nekonečných zimních večerů může být aromaterapie. Je to léčebná metoda, která využívá vůni z přírodních esenciálních olejů. Ty pomáhají zlepšit fyzickou i duševní pohodu a ulevují při zátěži a stresu. Nejsou ale žádnou novinkou. Přírodní vůně používali naši předkové už za starověku a my dnes jen objevujeme již dávno objevené.

Esenciální oleje se často využívají při masážích, ale aromaterapii si můžete naordinovat i sami doma. Stačí jen pár kapek vonného oleje do teplé koupele. Esenciální oleje pomáhají k utišení svalových bolestí, celkovému zklidnění organismu a uklidnění nervů. Pro domácí pohodu můžete sáhnout pro svoji oblíbenou vůni a několik jejich kapek nastříkat například na radiátor nebo na koberec a samozřejmě také do aromalampy. Většina olejů má antibakteriální účinky, ale hlavnělepší vaši náladu.



Léčba světlem

Někdo snáší zimní měsíce bez problémů a úbytek světla jako by snad vůbec nevnímal. Ale jsou mezi námi lidé, kteří nedostatkem sluneční energie doslova trpí. Vstávání ještě za tmy a návraty domů v době, kdy jediné světlo venku poskytují lampy pouličního osvětlení, jim nedělá dobře na duši. Jak se tedy se zimním časem vyrovnat, aniž bychom ztráceli náladu a chuť do práce? Možná vám poradí následující řádky.

Do jara je ještě daleko a na krátké noci a dlouhé dny si budeme muset nějakou dobu počkat. Existuje však metoda, která nám může toto pro někoho dlouhé čekání příjemně zkrátit. Tou je právě fototerapie, tedy léčba světlem. Výzkumy už dávno prokázaly, že slunečný svit má někdy až zásadní vliv na dobrou náladu, naopak jeho dlouhodobý nedostatek může způsobit až hluboké deprese. Dokladem toho je například smutná statistika ze skandinávských zemí. Právě tady je na evropské měřítko nejvíce sebevražd. V našich zeměpisných šířkách sice tak dramatické

zvýšení sebevražděných tendencí kvůli počasí nehrozí, ale proč si čekat na „opravdové“ slunce nezpřijemnit?

Princip fototerapie je poměrně jednoduchý – nahrazuje úbytek světla umělým zdrojem, který však musí mít spektrum světelného záření podobné dennímu světlu. Fototerapii provádějí některá zdravotnická zařízení formou světelné lázně světlem o intenzitě 10 000 luxů po dobu 30 minut. Posadíte se do tiché místnosti a už jen čerpáte tolik chybějící světelné paprsky. Nejvhodnější dobou je ráno co nejdříve po probuzení nebo pozdní odpoledne, čímž vlastně dojde k prodloužení světelného období dne. Odborníci doporučují, aby si každý sám vyzkoušel, která část dne je pro něj nejvhodnější. Nechce-li se vám za světlem dojíždět, můžete si simulátory slunečního světla zakoupit ve specializovaných prodejnách nebo objednat na internetu. Nemusíte se obávat vysokého účtu za elektřinu – lampy totiž mají stejnou spotřebu jako běžná zářivka.

Pro zdraví i krásu

Mít krásnou pleť je snem snad každé ženy bez rozdílu věku. Někdo má pokožku bezproblémovou, jiná žena zas musí věnovat své pleti podstatně větší péči a totéž platí například o vlasech. V zimě by ale neměly usnout na vavřínech ani ty dámy, které se pyšní hladkou tváří nebo hustou hřívou. Proto nabízíme několik dobrých rad, jak přečkat zimu ve zdraví a kráse.

Sotva se vaše pleť vzpamatovala z náporu slunečního záření, už na ni číhá další zatěžkávací zkouška. Teploty pod bodem mrazu, suchý vzduch v přehřátých místnostech a pak ten každoroční předvánoční stres. Také přísun vitaminů bývá v zimních měsících podstatně nižší. To všechno jsou faktory, které negativně působí na vaši pleť, která je pak podrážděná, místy zarudlá a mohou se na ní objevit i bolestivé prasklinky. Nahraďte tedy lehká séra a hydratační krémy těmi výživnými

s menším obsahem vody. Při jejich pravidelném používání se vyhnete všem nepříznivým projevům, které s sebou nese právě mrazivé počasí. Heslem pro zimní péči je výživa a ochrana. Výživné krémy ale nejsou všemocné, je důležité soustředit se také na stravu a dbát v zimních měsících na přísun vitaminů. Proto do svého jídelníčku zařaďte exotické ovoce bohaté na nezbytný vitamin C.

Nezapomeňte ani na své tělo. To potřete po koupeli místo hydratačním mlékem raději výživnými oleji. Věnujte pozornost i svým rukám a pravidelně je ošetřujte krémy bohatými na glycerin. Zvýšená glycerinová složka zajistí dostatečnou dávku hydratace, ruce zjemní a navíc pečuje o pokožku a chrání ji před nepříznivými účinky mrazu. Dopřejte péči i svým vlasům, které v zimě trpí stejně tak pod čepicí jako



bez ní. A ani naplno zapnuté ústřední topení jim na kráse nepřidává. Více se mastí, jejich konečky se lámou a třepí. Zvolte proto vhodný – nejlépe čistící šampon, který kromě vlasů samotných šetrně očistí i pokožku hlavy. Po umytí nezapomeňte na vhodný výživný balzám nebo masku.



VŮNĚ PRO ZIMU

Podobně jako změna krémů měla by proběhnout na vašem toaletním stolku také výměna parfémů a voňavek. Lehké citrusové a květinové parfémy hodící se k létu vyměňte za podstatně výraznější a o něco těžší odéry. Důvod je prostý. V zimě se totiž méně potíte a jemné složky lehkých vůní na vaší kůži tolik nevyniknou a parfém ztrácí své původní kouzlo a půvab. K zimě se skvěle hodí vůně vzácných dřev a exotického ovoce nebo vanilka, a tak se osmělte a obohatte svou zásobu parfémů o pikantnější a vyzývavější odér.

Když návštěva překvapí

Období vánočních svátků je kromě jiného také jedinečnou příležitostí, kdy můžeme chvíle volna využít k návštěvě svých přátel a nebo naopak jejich návštěvy přijímat. Jak se vypořádat jako hostitelé s nečekanou návštěvou a vyjít z toho se ctí, a to i přes skutečnost, že na přípravu pohoštění není moc času? Pro takové příležitosti pro vás máme několik tipů.



NACHOS S TRADIČNÍ MEXICKOU SALSOU

Žlutá a zelená paprika, salátová okurka, 2 rajčata, šťáva z 1/2 citronu, lžice nejlépe olivového oleje, cibule, mletý pepř, sůl, zelená petrželka, bazalka, chilli paprička, koriandr

Zeleninu očistíme, omyjeme a osušíme. Cibuli a chilli papričku nakrájíme na kolečka, rajčata, okurku i papriky na drobné kostičky. Do mísy vsypeme nakrájenou zeleninu i papričku a zalijeme citronovou šťávou a olejem. Podle chuti salsu ochutíme solí, pepřem a špetkou koriandru. Bylinky opereme, osušíme a nasekáme, poté vmícháme do salsy.

NACHOS S OKURKOVOU SALSOU

Sáček kukuřičných lupínků nachos (mohou je zastoupit i bramborové lupínky), salátová okurka, bílý jogurt, čtyři stroužky česneku, sůl a pepř

Okurku nakrájíme na kostičky, případně ji můžeme i nastrouhat. Přilijeme bílý jogurt, přidáme rozmačkané stroužky česneku, sůl a pepř a promícháme. Salsu servírujeme buď do malých misek nebo do misky, kterou dáme doprostřed velkého klubového talíře, který pak obložíme kukuřičnými lupínky. Ty poté do salsy namáčíme.

Co nás v zimě zahřeje

Není to jen teplé oblečení, co nás v zimě může příjemně hřát. Těm, kteří se nebrání horkým nápojům s kapkou alkoholu, patří následující řádky.

Mezi oblíbené nápoje patří v zimních měsících samozřejmě grog. Ten ale můžeme připravit na několik různých způsobů.



CEJCHOVANÝ GROG

1/2 litru horké vody, 3 kolečka citronu, hřebíček, 1,5 dl rumu a 7 kostek cukru na přípravu karamelu

Kostkový cukr dáme na pánev a mícháme nad mírným ohněm. Jakmile cukr zhnědne, odstavíme pánvičku z ohně, cukr zalijeme několika lžicemi vody a necháme rozpustit. Na okamžik jej ještě zahřejeme nad ohněm a vzniklý

karamel vlijeme rovnou z pánve do horké vody s rumem. Do kůry citronových koleček zapícháme hřebíček. Ozdobená kolečka vložíme do nádoby s grogem.

RED GRAP GROG

1/2 litru horké vody, 1/2 červeného grapefruitu, 1,5 dl rumu a cukr

Do půl litru horké vody, která právě přešla varem, nalijeme rum a vymačkanou šťávu z půlky červeného grapefruitu. Podle potřeby a chuti osladíme.





Thinking of you
Electrolux

PRAČKA TIME MANAGER

Společnost Electrolux vyvinula novou řadu automatických praček s inteligentní technologií Time Manager. Tato nová koncepce vychází ze skutečnosti, že mnohé moderní pračky svými parametry předstihly potřeby běžné domácnosti. Prací programy jsou sice důkladnější, ale zároveň i delší než v minulosti, což není potřeba. Funkce Time Manager uživateli umožňuje, aby si sám zvolil délku pracího cyklu. Tím získáte větší kontrolu nad svým časem, neboť funkce Time manager vám umožňuje pracovat s programem podle stupně znečištění prádla a času, který máte. Tyto pračky mají také velký LCD display, který informuje o průběhu i trvání pracího cyklu na minutu přesně. Jsou v energetické třídě A a účinnost praní je rovněž na nejvyšší úrovni. Naopak o jeho délce nyní rozhodujete vy. Více informací naleznete na: www.electrolux.cz.



SUŠIČKA, KTERÁ VÁM POMŮŽE SE ŽEHLENÍM

Většina žen se shodne, že nejméně oblíbenou domácí prací je žehlení. Electrolux nabízí sušičku Iron Aid, která Vám se žehlením skutečně pomůže. Iron Aid je kondenzační sušička odstraňující záhyby a překlady na oblečení využitím napařování. Tato revoluční sušička tedy uživatelům prádlo nejenom usuší, ale zároveň je připraví k okamžitému nošení. Iron Aid - výborný spořič času a práce - má bohatou programovou výbavu. Dalece přesahuje rozsah programů u tradičních sušiček. Spotřebič nabízí spotřebitelům také jemný sušicí program vhodný i pro citlivé materiály, jako jsou hedvábí a vlna. Více informací naleznete na: www.electrolux.cz.



Křížovka o ceny

Pokud správně vyluštíte křížovku na poslední straně a zašlete její tajenku do Pražské energetiky, pak už jen potřebujete mít trochu štěstí při losování! Můžete tak získat některou ze 100 následujících lákavých cen:

HLAVNÍ VÝHRA

– DLE VAŠÍ VOLBY SUŠIČKA EDI 96150
NEBO PRAČKA EWF 12981 W

DALŠÍ PRAKTICKÉ CENY:

2. cena – multifunkční robot KM 850
3. cena – mikrovlnná trouba EMS 2340 X
4. cena – vysavač ZB 2811
5. cena – espresso EA 130
6. cena – stolní gril TG 240
7. cena – toustovač AT 3000
8. cena – žehlička DB 5040
9. cena – varná konvice EWA 3000
10. cena – fén Foen Style
- 11.-100. cena – předplatné časopisu MF*

VYHRAJTE SUŠIČKU, PRAČKU NEBO NĚKTEROU Z DALŠÍCH 99 ATRAKTIVNÍCH CEN!



*Můžete se těšit na roční předplatné některého z časopisů vydavatelství Mladá Fronta. Vybrat si můžete z nabídky na str. 23.

Ceny do soutěže věnovaly společnosti ELECTROLUX DOMÁCÍ SPOTŘEBIČE CZ a MLADÁ FRONTA.

Znáte svoji Prahu?

Přestože jsme obyvatelé Prahy a většina z nás je na to patřičně pyšná, vnímáme některé věci v našem městě sice jako jeho nedílnou součást, ale často také jako samozřejmost. Proto jsme pro vás připravili malý test jak z historie tak i ze současnosti našeho krásného hlavního města.

1. Jak dlouhá a jak široká je Karlův most?
2. Na kolika pilířích stojí?
3. Kolik soch a sousoší jej zdobí?
4. Kdo a kdy vyvinul první obloukovou lampu?
5. Kudy vedla v Praze poslední koněspřežná dráha (takzvaná koňka) předchůdkyně našich tramvají a kdy byla zrušena?
6. Kdy poprvé vyjela v Praze elektrická tramvaj a kudy vedla její trať?
7. Kdy poprvé elektrický proud rozsvítil Národní divadlo?
8. Kdo je autorem jezdecké sochy svatého Václava?
9. Kdy byl ukončen provoz tramvají na Václavském náměstí?
10. Vyjmenujte alespoň tři známé české umělce, kteří se podíleli na výzdobě Obecního domu v Praze.
11. Ve kterém slohu je Obecní dům postaven?
12. Kdy a kde zahájila svůj provoz první veřejná elektrárna?
13. Který úsek metra byl otevřen jako první a kdy?
14. Která linka metra byla o povodních v roce 2002 nejvíce zasažena?
15. Mezi kterými stanicemi pražského metra vede nejdelší souvislý tunelový úsek?
16. Kdy byly založeny Elektrické podniky královského hlavního města Prahy, předchůdce dnešní PRE?

ŘEŠENÍ: 1. dlouhá je 518 m a široká 10 m; 2. na šestnáct pilířích; 3. třicet soch a sousoší; 4. František Křížk roku 1880; 5. po Karlově mostě do Královské obory; 7. pň jeho znovuvstavení roku 1883; 8. Josef Václav Myslbek; 9. v prosinci roku 1980; 10. Alfons Mucha, Jan Preisler, Mikoláš Aleš, Josef Matějk, Josef Václav Myslbek; 11. v secesním slohu; 12. v prosinci roku 1889 na Zizkově; 13. úsek linky C roku 1974; 14. linka B; 15. na trase B mezi stanicemi Rajská zahrada a Hůlka, měří 18 km; 16. byli založeny 1.9. 1897





foto profimedia.cz

mf
MLADÁ FRONTA

MLADÁ FRONTA připravila další skvělé ceny pro výherce na 11. až 100. místě soutěže Křížovka o ceny. Ve hře je 90x roční předplatné některého z našich titulů. Záleží jen na vás, který časopis z **naší široké nabídky** si vyberete.



KŘÍŽOVKA O CENY

Pomůcka: ACA, apokopa, ars, Ena	Děčinský podnik	1. díl tajenky	Jméno herečky Dvorské	 Směti	Jméno plošináře Olsena	Regis- trační místo (zkr.)	Odvětví	Autor Kytice	 Usazenina na dně	Doved- nost	2. díl tajenky	Trojice umělců
Značka kilopond- metru			Vynálezce morse- ovky						Tenisový dvorec			
Bujní koně			Náš film. režisér Druh palmy						Bůh lásky MPZ Ekvádoru			
Hodně						Požerák Odér (expr.)				SPZ Žiliny Vlach		
Opotřebení ježděním					Rodič Ochrana zboží				Domácky Izabela Švagr (zast.)			
 Španělská exkrálovna Vytyčený směr				Mužské jméno Družina					Řadová číslovka Směnečný ručitel			Avivážní prostředek
Přítmi			Pévecké těleso Zábava					Kočovníci Filmová hvězda				
Solmi- zační slabíka			Chorvat. ostrov Obyvatelé lavy				Kalus Odsunutí hlásky					
Značka dětského zásypu						Útok Kniha s mapami					Tumáš Prkenné stropy (nár.)	
Vyza- řovat (teplo)					Značka aut. Univerz. Karlova				Asfalt Dietlova hrdinka			
Japonská potápěčka			Tvůrce Krátký hřebík						Římských 49 Skalnatý výbězek		Bodavý hmyz	Evin druh
 Okresní vojenská správa (zkr.)	Zkratka Velké ceny Jihnout			Chuch- valec SPZ Prahy				Vyčerpání Citosl. dmčeni				
Druhá tráva					Srdečnice Eastern Time (zkr.)					Předložka Snad (bás.)		
3. díl tajenky										Judský král		
Řinout se						Latinsky ,umění'				Domácky Samuel		

JAK SOUTĚŽIT – PRAVIDLA KŘÍŽOVKY O CENY

Do slosování o hodnotné a praktické ceny budou zařazeni všichni soutěžící, kteří správně vyloučí naši křížovku a nejpozději do 15. 1. 2008 nám zašlou nebo předají znění tajenky některým z těchto způsobů:

• prostřednictvím **internetu** na adrese: www.pre.cz • **písemně** na adresu: Pražská energetika, a.s., Na Hroudě 1492/4, 100 05 Praha 10
• **osobně** v Poradenském středisku PRE na adrese: Na Hroudě 1492/4, 100 05 Praha 10 • **formou SMS** ve tvaru: PRE mezera TEXT
TAJENKY na tel. číslo 900 0106 (cena jedné SMS je 6 Kč vč. DPH; službu poskytuje společnost NetKit, s. r. o.).

Do vyhodnocení soutěže budou zařazeny platné a správné tajenky. Tajenku není možné zasílat opakovaně. Úplné znění pravidel soutěže naleznete na www.pre.cz. V případě dotazů kontaktujte infolinku na čísle +420 737 270 333. Seznam výherců uveřejníme od 11. 2. 2008 na www.pre.cz. Tyto šťastlivce následně vyrozumíme o způsobu předání cen. Ceny naleznete na stranách 22 a 23.

Časopis je pro zákazníky společnosti Pražská energetika zdarma

Šéfredaktor:
Redakční rada:
Adresa redakce:

Petr Holubec
Lucie Badová, Alice Jonesová, Josef Raffay, Diana Stuchlíková, Tomáš Veselý
Pražská energetika, Na Hroudě 1492/4, 100 05 Praha 10
Zákaznická linka: 267 055 555, e-mail: pre@pre.cz, www.pre.cz
Mladá fronta a. s., Divize klientských titulů

Registrace:
Časopis číslo:

MK ČR E 13944
11/2007

Uzávěrka čísla:
Datum vydání:

26. 11. 2007
6. 12. 2007

Pro Skupinu Pražská energetika vydává Mladá fronta a. s., Divize klientských titulů